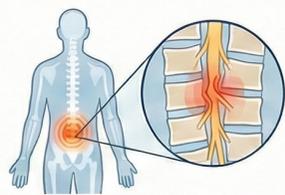


腰部脊柱管狭窄症の社員への配慮ポイント

問題：働き方で変わる症状と生産性

腰部脊柱管狭窄症とは？



神経の通り道が狭くなり、立つ・歩くことで脚に痛みやしびれが出る病気です。

よく見られる症状のサイン



歩くと脚がしびれ、少し休むと楽になるのが典型的な症状です。¹⁾

● 影響が出やすい



立ち仕事、外回り、歩行が多い業務

つらさが増し、生産性が低下しやすい



● 影響が出にくい



デスクワーク、車の運転、自転車移動

生産性を維持しやすいことが多い

解決策：職場のサポートと受診の目安

職場でできる配慮のポイント



立ちっぱなしを避け、座って体験できる時間を確保



業務内容を一時的に調整



⚠ 危険なサイン：すぐに専門家へ相談を³⁾



肛門周囲の異常感覚
両側の足のしびれ



歩行時の原もれ感



明らかな筋力低下は
手術検討のサインです。



仕事の工夫で「働き続けやすく」できる。
ただし、危険なサインを見逃さず、我慢せずに相談できる雰囲気作りが重要です。

NotebookLM

* 参考文献

- 1) Sekiguchi M. Spine Surgery and Related Research. 2023.
- 2) Katz JN, et al. JAMA. 2022.
- 3) Inoue G. Spine Surgery and Related Research. 2023.

厚生労働科学研究費補助金（慢性の痛み政策研究事業／山田 [恵] 班）

出典：

松平 浩. 職場における新たな腰痛対策Q&A50.

公益財団法人産業医学振興財団. 2023.

を基に研究班で要約・作成

(初稿作成支援：NotebookLM)



Pain & Workflow
ReDesign